

informiert aktuell:

Heute schon gelacht? - Denn lachen ist gesund:

Ideale Dauertherapie für Körper, Geist und Seele

Braucht es wirklich einen alljährlichen „Welttag des Lachens“ (8. Mai), um uns daran zu erinnern, wie gesund und wirkungsvoll es ist? Wann haben Sie zuletzt Ihre besten Witze aus dem Gedächtnis gegraben und ihre Freunde und Arbeitskolleg/innen damit erheitert? (Das kann bei Gott nicht jede/r - ich selbst bin leider völlig unfähig als Witzerzähler, aber ein dankbarer und fröhlicher Zuhörer und Lacher). Einfach nur, um sich wieder bewusst(er) zu machen, dass Humor - auch ohne Witze - die beste Medizin ist, wie der Volksmund weiß:



„Humor ist, wenn man **trotzdem** lacht“! Diese alte Weisheit gilt kaum irgendwo besser als im Gesundheits- und Sozialbereich, wo viele Mitarbeiter/innen, aber auch Patient/innen, Klient/innen und Bewohner/innen glauben, nichts (mehr) zum Lachen zu haben, obwohl schon der Volksmund zutreffend weiß: Wer lacht, lebt länger! Und mit Sicherheit gesünder, wie Studien aus aller Welt (und die eigene Lebenserfahrung) bestätigen.

Auch mit der Religion verträgt sich das Lachen sehr gut, denn das Wesen der Religion ist der Trost. Wussten Sie etwa vom „Osterwitz“ des Mittelalters, durch den der Tod während der Ostermessen „ausgelacht“ wurde? Witz und Humor haben eine immer noch **unterschätzte therapeutische Wirkung:**

- ☺ auf unseren Körper: Über die vielfältigen positiven Wirkungen des Lachens sind schon viele Bücher geschrieben, Medikamente eingespart und so manche Kommunikationsprobleme entkrampft und gelöst worden
- ☺ auf unseren Geist: Mit Humor gelingt es uns, die Blickrichtung zu ändern und den alltäglichen Herausforderungen gelassener zu begegnen
- ☺ auf unsere Seele: Humor in allen denkbaren Lebenslagen spendet Trost und befreit uns aus innerer Enge und von unseren Urängsten, wie etwa dem Tod und dem damit assoziierten „absurden Nichts“. Das befreiende Lachen drückt unsere innere Freiheit aus und hilft auch über schwere Prüfsteine hinweg.

Apropos Lachen - kennen Sie den? Leider bin ich, wie schon erwähnt, ein ganz unbegabter Witzerzähler und verschone Sie daher lieber (hahaha) ...

Erich M. Hofer